

# 自分のからだと向き合う講座

## 夏編 全3回

申し込み受付中!

いつまでもいきいき健康で過ごすために  
ご自身の現在の生活習慣とからだに向き合ってみませんか？  
運動・栄養・お口の健康をテーマにフレイル予防を目的とした講座です。

No	日付	時間	内容	講師
1	7/15 (水)	13:30~ 14:30	知って得する！ 高血圧と栄養の話	山手台クリニック 管理栄養士 佐々木 由紀子先生
2	7/23 (木)	13:30~ <u>15:00</u>	ゆったりできる貯筋体操	健康運動指導士/ ヨガインストラクター のん♡先生
3	7/31 (金)	13:30~ 14:30	笑顔と声が若返る！ お口と表情筋エクササイズ	看護師・抗加齢指導士 斉藤 友子先生

全3回シリーズの講座ですので、3回全て参加  
できる方の申し込みを優先させていただきます。

対象：概ね65歳以上の方

定員：25名 費用：無料

場所：横浜市いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：飲み物、筆記用具

※体操の際は動きやすい格好、タオル、内履き

申し込み先・担当：045-800-0322 工藤

